النواة العلاجية.

سلسلة حول الإدمان السلوكي.

حسنًا.

دليل حول الإدمان السلوكي.

المقامرة · ألعاب الفيديو · الأفلام والتلفزيون · الراديو ووسائل الإعلام السلبية · الاعتماد على الموسيقى أثناء ممارسة الرياضة.

الشخص الذي لم يتعاطى أي مادة مخدرة في حياته.
إنه يعمل بنفس الآلية الدوبامينية تمامًا مثل مستخدم المواد المخدرة.
من خلال جهاز سلوت، أو وحدة تحكم، أو منصة بث، أو زوج من سماعات الرأس لا يمكنهم خلعها.

القسم الأول: نفس الجهاز، بدون الحاجة إلى دواء.

السنتوريون" - دائرة الدوبامين لا تهتم بما إذا كان المدخل هو الفنتانيل أو آلة القمار. " إنها تستجيب بنفس الطريقة.

يركز الإطار التقليدي للإدمان على المواد المخدرة لأنها تدخل الجسم وتغير الكيمياء العصبية بشكل مباشر. لا تدخل الإدمانات السلوكية مادة كيميائية خارجية. إنها تحقق نفس النتيجة الكيميائية العصبية من خلال مسار مختلف - عن طريق تحفيز إفراز الدوبامين في الدماغ من خلال أنشطة تم تصميمها خصيصًا لتحقيق ذلك بأكبر قدر ممكن من الكفاءة.

إن الفرق في الوصمة كبير جدًا. يُقال للشخص الذي يعاني من إدمان القمار أنه يفتقر إلى الانضباط. ويُقال للشخص الذي يعاني من إدمان الألعاب الإلكترونية إنه بحاجة إلى أن يكبر. أما الشخص الذي لا يستطيع الجلوس دون تشغيل التلفزيون، فلا يقال له أي شيء على الإطلاق - لأن الأمر أصبح شائعًا جدًا لدرجة أنه لا يحمل اسمًا. والشخص الذي لا يستطيع ممارسة الرياضة بدون موسيقى لا يذكر في أي دليل تعافي في العالم باستثناء هذا الدليل.

الآلية هي نفسها. والنتيجة - فقدان الوقت، وتعطيل العلاقات، والعواقب المالية، وعدم القدرة على الشعور بالرضا عن الحياة العادية، والحاجة إلى زيادة الحدة لتحقيق نفس التأثير - هي نفسها. إطار العلاج هو نفسه. هيكل التعافي هو نفسه.

1.1 - جدول التعزيز بنسبة متغيرة.

جميع أنواع الإدمان - سواء كانت تتعلق بالمخدرات أو السلوكيات - مدفوعة بتقوية "النسبة المتغيرة": وهي المكافأة التي تأتي بشكل غير متوقع، بعد عدد متغير من المحاولات. هذا هو أقوى نظام للتعلم

الموجود. ولهذا السبب فإن المقامرة تسبب الإدمان بطبيعتها، والألعاب تسبب الإدمان بطبيعتها، ووسائل التواصل الاجتماعي تسبب الإدمان بطبيعتها.

لماذا من الصعب إيقافها مقارنة بالمكافآت الثابتة؟	آلية النسبة المتغيرة.	الإدمان.
آلة بيع ذاتية الخدمة لا توزع الطعام أحيانًا قد تدفع الناس إلى ركلها والتوقف عن استخدامها. آلة القمار التي لا تدفع في بعض الأحيان تُعتبر مقامرة. عدم القدرة على التنبؤ هو المنتج. الإطفاء (التوقف) هو الأصعب ضد التعزيز المتغير النسبي لأن المحاولة التالية قد تكون الفائزة.	تقوم ماكينة القمار بالدفع وفقًا لجدول متغير، ففي بعض الأحيان بعد السحب الثالث، وفي أحيان أخرى بعد السحب رقم 300. تؤدي "الخسارة الوهمية" (ظهور رمزين من ثلاثة) إلى تنشيط دائرة المكافأة بشكل أكبر من الخسارة الواضحة. يعامل الدماغ هذا الأمر على أنه شبه فوز وليس خسارة. يحافظ نمط الفوز المتقطع على السلوك على الرغم من آلاف الخسائر.	المقامرة.
الشخص الذي توقف عن اللعب "في اللحظة التي كانت فيها الأشياء الجيدة على وشك الحدوث" لا يمكن إثبات خطأه. قد تكون الأشياء الجيدة هي المباراة التالية. إن نظام المكافآت المتغيرة يجعل التوقف يبدو وكأنه ترك سلسلة من الانتصارات.	صندوق الغنائم، وعملية ظهور العناصر العشوائية، وظهور المعدات النادرة - كل هذه أمثلة على جداول ذات نسبة متغيرة مدمجة في تصميم اللعبة من قبل علماء النفس السلوكيين الذين تم توظيفهم خصيصًا لزيادة مدة الجلسة وعدد مرات الزيارات. يوفر نظام التقدم (الارتقاء بالمستوى، والقدرة الجديدة، والمناطق الجديدة) مكافآت متوقعة مضمنة داخل هيكل النسبة المتغيرة.	الألعاب.
الشخص الذي يشاهد حلقة أخرى لمعرفة ما سيحدث يستجيب لجدول تعزيز متغير نسبي. الحلقة التالية تحل أحد التوترات وتقدم توترين جديدين. هذا الجدول يحافظ على السلوك إلى أجل غير مسمى، بنفس الطريقة التي تعمل بها آلة القمار.	إن نظام "التعليق المشوق" هو آلية ذات نسبة متغيرة: يتم حل التوتر السردي بشكل غير متوقع، بعد عدد متغير من الحلقات. تتيح ميزة التشغيل التلقائي إزالة الفجوة الزمنية التي تبلغ 30 ثانية والتي قد تسمح للشخص باختيار التوقف. وثقت شركة Netflix أن إلغاء ميزة التشغيل التلقائي قلل بشكل كبير من وقت المشاهدة - لذلك فهي لا تلغيها.	التلفزيون/البث المباشر.

1.2 - علم الأدوية الجيني المشترك للإدمان السلوكي.

إن نفس المتغيرات الجينية التي تزيد من القابلية للإدمان على المواد تزيد أيضًا من القابلية للإدمان السلوكي - وذلك من خلال نفس الآلية: انخفاض مستوى الدوبامين الأساسي يخلق قابلية للاستجابة لأي مدخل يحفز بشكل كبير ويوفر الدوبامين الذي لا ينتجه النظام بشكل كافٍ بمفرده.

تغير وراثي.	الآلية.	الإدمان السلوكي وعلاقته.

DRD2 الأليل A1 (متلازمة نقص المكافأة).	انخفاض بنسبة 40٪ في كثافة مستقبلات D2. استجابة أقل للدوبامين للمتعة العادية. الشخص الذي يحمل متغير DRD2 A1 يحتاج إلى منبه أكثر حدة لتحقيق إشارة المكافأة التي يتلقاها الآخرون من التجارب العادية. الطعام، والجنس، والتواصل الاجتماعي، والرضا الوظيفي العادي - كلها تنتج كميات أقل من الدوبامين. هذا النقص حقيقي، والإدمان السلوكي يعوضه.	يكون أكثر DRD2 A1 إن وجود جين انتشارًا في حالات إدمان القمار، والألعاب القهرية، والأكل القهري، والتسوق القهري، وبمعدلات مماثلة لانتشاره في حالات إدمان الكحول والمواد المنشطة. إن نقص المكافأة هو نقطة الضعف؛ والنشاط يملأ الفراغ بنفس الطريقة التي تملأ بها المادة المخدرة.
COMT Val158Met: النوع الجيني Val/Val ("تركيبة "المحارب).	أسرع إزالة للدوبامين. تأثير الدوبامين يكون سريعًا ومؤقتًا - الذروة واضحة والانخفاض أيضًا واضح. هذا الانخفاض يؤدي إلى إعادة التفاعل السريع للحصول على الجرعة التالية. يعاني المحارب من أكبر تذبذبات في المقدار بين الذروة والقاع.	إن التنافسية الطبيعية والبحث عن الإثارة لدى "المقاتل" تتوافق تمامًا مع المقامرة (مخاطر عالية، مكافآت متغيرة، ذروة مثيرة) والألعاب الإلكترونية (تنافسية، تعتمد على المهارة، ذات كثافة عالية). نفس التركيبة البيولوجية التي تنتج العظمة الرياضية والطموح في مجال الأعمال التجارية تؤدي إلى إدمان القمار واضطراب الألعاب الإلكترونية عندما لا يتم توجيه الدافع التنافسي بشكل صحيح.
MTHFR C677T المتماثل.	يقلل من تخليق BH4 إن انخفاض إنتاج الدوبامين والسيروتونين. نقص مزمن في مستوى الدوبامين. الشخص المصاب بنقص homozygus في MTHFR يعاني من انخفاض في الاستجابة الأساسية للمكافآت، مما يخلق نفس الفراغ الذي تسدّه الإدمانات السلوكية.	الشخص الذي يكتشف أنه يشعر بتحسن ملحوظ أثناء جلسة ألعاب أو زيارة الكازينو مقارنة بما يشعر به في الحياة العادية - والذي لا يستطيع تفسير سبب شعوره بالضيق في الحياة العادية - قد يكون لديه نقص في النواقل العصبية وأن النشاط MTHFR، ناتج عن جين المحفز مؤقتًا يعوض هذا النقص. الحل وليس آلة القمار، MTHF-هو 5.

إدمان القمار

الجدول الأكثر تكلفة للنسبة المتغيرة المتاحة.

السينتوريون" - المقامرة هي التعبير الأنقى المتاح عن البنية العصبية الإدمانية " للمكافآت - لا يتطلب أي معدات بخلاف المال والمكان.

إدمان القمار هو من بين جميع أنواع الإدمان السلوكي، الذي يتمتع بأقوى أساس في علم الأعصاب. تُظهر صور الدماغ الخاصة بالقمار المرضي تشابهاً كبيراً مع صور الدماغ الخاصة بإدمان الكوكايين والميثامفيتامين - نفس المسارات العصبية، وأنماط التنشيط نفسها، ونفس الإعاقة لقدرة القشرة الأمامية على تجاوز إشارة الرغبة المنبعثة من الجهاز الحوفي.

2.1 - الآليات المحددة.

آلية.	ماذا يفعل؟	لماذا هو قوي بشكل خاص؟
تأثير التقارب الشديد.	عندما تعرض آلة القمار رمزين من بين ثلاثة رموز مطلوبة، فإن دائرة المكافأة تنشط بشكل أكبر مما تفعل عند حدوث خسارة كاملة. يسجل الدماغ كلمة "تقريبًا" كمعلومات ذات مغزى - كدليل على أن الفوز قريب. هذه تشوه إدراكي خاص مدمج في تصميم آلات القمار، وقد تم توثيقه في أبحاث علم الأعصاب.	تؤدي تجربة "الاقتراب من الفوز" إلى استمرار السلوك من خلال الخسائر المتكررة بشكل أكثر فعالية من الخسائر العشوائية وحدها. اللاعب الذي كاد أن يفوز بالجائزة الكبرى يكون أكثر تحفيزًا للعب مرة أخرى من اللاعب الذي لم يحصل على أي رموز ذات صلة على الإطلاق. "الاقتراب من الفوز" ليس قريبًا من أي شيء. لا تمتلك وحدة تولید الأرقام العشوائية (RNG) في الجهاز ذاكرة. ولكن الدماغ يتصرف كما لو كان لديه واحدة.
وهم المقامر.	التحريف المعرفي الذي يجعل الأحداث العشوائية السابقة تؤثر على الأحداث العشوائية المستقبلية. "لقد ظهر اللون الأحمر 7 مرات متتالية - يجب أن يأتي اللون الأسود الآن." "لقد خسرت 20 مرة - يجب أن تكون على وشك الفوز." الأحداث العشوائية المستقلة ليس لها ذاكرة. لا تجعل أي سلسلة من الأحداث الحدث التالي أكثر أو أقل احتمالية.	إن وهم المقامر ليس غباءً. إنه نظام الدماغ الطبيعي للتعرف على الأنماط الذي يُطبق بشكل خاطئ في مجال لا توجد فيه أنماط. نفس الآلية المعرفية التي تتعرف بشكل صحيح على الأنماط في كل مكان في الطبيعة تنتج تعرّفًا خاطئًا للأنماط في مولدات الأرقام العشوائية.
وهم السيطرة.	العنصر المهاراتي في بعض أشكال المقامرة (مثل البوكر، والمراهنات الرياضية، وسباق الخيل) يقدم مهارة حقيقية - ثم يطبق الشخص النماذج المعرفية من عنصر المهارة على	يُعتقد أن المقامرين الذين يبحثون بشكل مكثف يعتقدون أن معرفتهم تمنحهم ميزة. يمد لاعبو البوكر مفهوم الذات القائم على المهارة ليشمل عنصر الحظ في اللعبة. إن وهم السيطرة

يحافظ على الانخراط في الأنشطة التي تعتمد بشكل كبير على عوامل لا يمكن للشخص التحكم فيها.	العنصر العشوائي، معتقدًا أن حكمه يؤثر على النتيجة العشوائية أكثر مما هو عليه.	
المقامرة هي بمثابة ما يعادل إدمان المخدرات، حيث يتناول مدمن المخدرات جرعات أكبر لتجنب أعراض الانسحاب. والخسارة تؤدي إلى حالة نفور محددة، والمراهنة التالية تعد بحل هذه المشكلة. الآلية هي نفسها الموجودة في نمط تجنب أعراض الانسحاب لدى مدمني المواد.	بعد خسارة كبيرة، يزيد الشخص من حجم الرهانات بهدف استعادة الخسارة بسرعة. الرياضيات تجعل الأمر أسوأ - فكلما زادت الرهانات لاستعادة الخسارة، زادت احتمالية تكبد خسائر أكبر. الحالة العاطفية التي تدفع هذا السلوك (الرغبة في التعافي والعودة إلى نقطة التعادل) قوية بما يكفي لتجاهل الإدراك العقلاني بأنها مضادة للإنتاجية.	نمط المطاردة.

2.2 - ما الذي يوفره المقامرة؟

المكافئ المعماري الطبيعي.	ما الذي يوفره فعليًا على المستوى الكيميائي العصبي؟	ما الذي يبدو أن المقامرة توفره؟
مخاطر تنافسية حقيقية مع رهانات فعلية: ريادة الأعمال، المنافسة الرياضية، الاستثمار المشروع (وليس المضاربة)، التفاوض التجاري. أنشطة توفر حالة من عدم اليقين الحقيقي ونتائج ملموسة، وتتأثر بالمهارة.	الدوبامين في مرحلة الترقب (عند وضع الرهان)، والدوبامين عند النتيجة (الفوز أو الاقتراب من الفوز)، والأدرينالين الناتج عن المخاطرة، والنورإبينفرين الناتج عن حالة عدم اليقين. هذه واحدة من أكثر تسلسلات الدوبامين اكتمالاً وكثافة المتاحة خارج نطاق المواد المخدرة.	الإثارة، والشعور بالخطر، وإمكانية التحول (الفرصة التي تغير كل شيء).
ممارسات تجسيد دليل "الشخصية". حالة التدفق الناتجة عن التحدي الحقيقي. الجودة المتمثلة في الانغماس الكامل في شيء مهم - وهي متاحة من خلال البنية الطبيعية دون التسبب في دمار مالي.	بيئة مُحكمة ومصممة خصيصًا لإزالة المؤشرات الخارجية للواقع (لا توجد ساعات، ولا نوافذ، وتوفر جميع أنواع الطعام والشراب). البيئة نفسها تؤدي إلى انفصال عن الحياة العادية.	الهروب من الحياة العادية - الكازينو يزيل الأحكام الاجتماعية المعتادة، والوقت المعتاد، والمسؤولية المعتادة.
يمكن الحصول على نفس الروابط الاجتماعية من الأنشطة التنافسية التي لا تتطلب رهانات مالية. يمكن لمجتمع لاعب البوكر أن يكون نادي الشطرنج، أو مسابقات الطهي، أو فريق المناظرة.	الأوكسيتوسين الناتج عن التفاعل الاجتماعي مع المقامرين الآخرين، والتجربة المشتركة للمراهنة والنتيجة، والمجتمع المرتبط باللعبة.	التواصل الاجتماعي - أرضية الكازينو، طاولة البوكر، مجتمع المراهنات الرياضية، كلها لها أبعاد اجتماعية حقيقية.

٢.٣. بروتوكول التعافي من الإدمان على القمار - السينتوريون" - إدارة الوصول ليست اختيارية لبرامج التعافي من المقامرة. يجب تغيير " البيئة.

- الاستبعاد الذاتي: تقدم كل كازينو مرخص، وكل منصة للمقامرة عبر الإنترنت، ومعظم منصات المراهنات الرياضية برامج استبعاد ذاتي رسمية. يتم وضع صورة الشخص المستبعد في نظام الكازينو، ويُطلب منه المغادرة إذا تم التعرف عليه في المكان. هذا ليس مثالياً ولكنه يضيف عائقاً كبيراً. قم بذلك قبل وصول الرغبة التالية، وليس أثناءها.
- إدارة الوصول إلى الأموال: في حالة اضطراب القمار الحاد، فإن تسليم السيطرة المالية لشخص موثوق به - وليس التخلي عن الإشراف، أو التخلي عن الوصول الأحادي إلى مبالغ كبيرة من المال - هو نفس مبدأ التدخل المالي في "الجرد الكامل". الشخص الذي لا يمتلك 500 دولار نقدًا يمكنه الوصول إليه لا يمكن أن يخسر 500 دولار في الكازينو.
- نالتريكسون بجرعة 50 ملغ يوميًا: يعمل هذا الدواء المضاد لمستقبلات الأفيون (mu-opioid receptor antagonist) على تقليل الرغبة في المقامرة، كما هو موثق في التجارب السريرية. آلية عمله هي نفسها التي تقلل من الرغبة في الكحول، وهي أيضًا تقلل من الرغبة في المقامرة. هذا أحد التدخلات الدوائية القليلة التي لديها أدلة محددة على فعاليتها في علاج الإدمان السلوكي.
- العلاج السلوكي المعرفي الذي يستهدف بالتحديد التشوهات الإدراكية: مثل وهم المقامر، وتأثير الاقتراب، والوهم بالسيطرة، وأنماط الملاحقة، كلها تشوهات إدراكية تستجيب لتقنيات العلاج السلوكي المعرفي الخاصة. على عكس بعض حالات الإدمان المتعلقة بالمواد الأفيونية حيث يعتبر العلاج السلوكي المعرفي علاجًا مساعدًا، فبالنسبة لاضطراب القمار، يعتبر العلاج السلوكي المعرفي هو العلاج الأساسي.
- زراعة الدافع التنافسي: الحاجة القهرية للتنافس مع رهانات حقيقية وعواقب حقيقية - وهي الصفة التي يوفرها المقامرة - يمكن توجيهها إلى سياقات تنافسية مشروعة. تشمل هذه السياقات: ملكية الأعمال، والمنافسة الرياضية، والاستثمار بمبلغ صغير محدد خصيصًا يُعتبر "رأس المال المخاطر". الدافع ليس هو المشكلة، بل الوسيلة المستخدمة.

إدمان الألعاب .

المنتج الذي يستخدم علماء النفس السلوكي لإبقائك منشغلاً.

اللعبة "السينتوريون" لم تكن إدمانية بالصدفة. بل تم تصميمها عن قصد بهذه الطريقة من قبل أشخاص يعرفون بالضبط ما يفعلونه.

كحالة (DSM-5) اضطراب ألعاب الإنترنت يظهر في الدليل التشخيصي والإحصائي للأمراض النفسية تتطلب المزيد من الدراسة. تستخدم الشركات الكبرى لتطوير الألعاب علماء نفس سلوكيين، وعلماء متخصصين في التعلم، وباحثين في علم الإدراك، وذلك تحديدًا لزيادة مدة الجلسات، ومعدل العودة، وسلوك الشراء داخل اللعبة. إن إدراك أن الإدمان مُصمم وليس عرضيًا يغير العلاقة مع اللعبة.

3. 1 — تصميم هيكلية إدمان الألعاب.

ماذا ينتج في اللاعب؟	كيف يعمل؟	تصميم آلية.
الإلحاح لإكمال "جولة أخرى" لمعرفة ما إذا كان العنصر النادر سيظهر. عدم القدرة على التوقف في الوقت المحدد لأن المحاولة التالية قد تكون هي الناجحة. هذا هو آلية ماكينة القمار المدمجة في لعبة تمتلك مهارات حقيقية وقيمة ترفيهية حقيقية.	التعزيز بنسبة متغيرة مدمج في نظام التقدم. العنصر النادر الذي يسقط بشكل غير متوقع بعد عدد متغير من المحاولات. تحتوي بعض الألعاب على معدلات إسقاط موثقة في التعليمات البرمجية الخاصة بها والتي تنتج بتردد عالٍ (near-misses) ""تقاربات" لتحقيق أقصى تأثير للدوبامين الناتج عن هذه التقاربات.	صندوق الغنائم / القطعة العشوائية.
الشخص الذي يرغب في التوقف عن هذا السلوك غير قادر على ذلك لأنه يؤثر على الآخرين. لقد وسّع هذا السلوك الإدماني نطاق تأثيره ليشمل الجانب الاجتماعي، حيث أن التكاليف العاطفية الطبيعية للخيانة الاجتماعية تحافظ الآن على استمرار هذا السلوك.	تخلق النقابات والعشائر والفرق ومجموعات الأصدقاء التزامات اجتماعية تمتد اللعب إلى ما وراء رغبة الفرد في التوقف. "الفريق يحتاجني"، "المهمة مجدولة"، "أصدقائي متصلون" - العقد الاجتماعي للعبة متعددة اللاعبين يجعل التوقف خيانة اجتماعية.	الهيكل الإلزامي الاجتماعي.
اللاعب الذي "على وشك" الوصول إلى المستوى التالي، أو فتح ميزة جديدة، أو تحقيق إنجاز، لا يمكنه التوقف دون خسارة التقدم المحرز نحو الهدف. فـ "مغالطة التكلفة الغارقة" ("لقد استثمرت الكثير من الوقت") وتأثير "الإكمال الوشيك" ("أنا على وشك الوصول إلى النهاية") يحافظان على السلوك.	نقاط الخبرة، والمستويات، والعناصر القابلة للفتح، والمعالم الإنجازية - مكافآت متوقعة مدمجة داخل هيكل النسبة المتغيرة. يوفر نظام التقدم التعزيز المنتظم الذي يحافظ على التفاعل بين المكافآت ذات القيمة العالية في النسبة المتغيرة.	نظام التقدم.

إن نمط اضطراب الألعاب يتضمن غالبًا اضطرابات في النوم - جلسات متأخرة من الليل، وتغيير في مرحلة النوم (النوم من الساعة 3 صباحًا حتى الظهر)، والحالة الخاصة من الإثارة التي تصاحب الألعاب التنافسية والتي لا تتوافق مع بداية النوم. إن اضطرابات النوم تزيد من ضعف القدرات المعرفية، مما يقلل من القدرة على التعرف ومقاومة النمط القهري.	غالبًا ما تشهد ألعاب الفيديو متعددة اللاعبين ذروة النشاط في المساء المتأخر، عندما يكون أكبر عدد ممكن من اللاعبين متواجدين على الإنترنت. يتم جدولة غارات النقابات والمباريات التنافسية في الليل. توفر اللعبة المحتوى الأكثر مكافأة في الوقت الذي يتعارض مع النوم.	البنية الليلية.

3.2 — مشكلة حالة التدفق.

هنا تكمن تعقيدات الإدمان على الألعاب: حالة التدفق - وهي مفهوم تشيكسنت ميهايي الذي يشير إلى الانغماس الكامل في نشاط تحدي يقع على حافة مستوى مهارة الشخص - هي حالة نفسية حقيقية وصحية. تم تصميم الألعاب خصيصًا للحفاظ على اللاعب عند حدود التحدي والمهارة، مما ينتج عنه حالة تدفق حقيقية. حالة التدفق نفسها ليست مرضية.

المشكلة تكمن في أن اللعبة توفر تدفقًا (flow) بشكل أكثر انتظامًا من الحياة العادية. عندما يكون العمل غير محفز، والعلاقات غير تتطلب مجهودًا كبيرًا، ويبدو العالم خارج الشاشة باهتًا وغير مثير للاهتمام - فإن التوازن الدقيق بين التحدي والمهارة الذي تقدمه اللعبة ينتج تجربة تدفق (flow) هي الأكثر موثوقية والموثوقية التي يمكنه الوصول المتاحة. الشخص لا يهرب إلى نشاط تافه، بل يهرب إلى البيئة الأكثر جاذبية إليها.

إن الفهم الصحيح للتعافي: الحل ليس في التوقف عن ممارسة الألعاب. بل هو جعل الحياة اليومية تنافسها. وليس من خلال جعل الحياة اليومية أشبه باللعبة - بل من خلال تطوير المهارات الحقيقية والتحديات الحقيقية التي تنتج "التدفق" في العالم الحقيقي. الحرفي المنغمس في عمله، والرياضي الذي يصل إلى أقصى قدراته البدنية، ورائد الأعمال الذي يتعامل مع حالة عدم اليقين الحقيقية - هؤلاء الأشخاص يختبرون "التدفق" في العالم الحقيقي. وهم لا يحتاجون إلى المحاكاة المصممة بعناية التي تقدمها اللعبة.

3. 3 - بروتوكول التعافي من إدمان الألعاب.

- الألعاب المجدولة: الجانب الإدماني في الألعاب يكمن تحديدًا في إمكانية الوصول إليها بشكل غير محدود. الألعاب المجدولة - X ساعة في Y أيام، وليس أكثر - تمثل علاقة مختلفة تمامًا مع النشاط. الجدول الزمني يحول السلوك القهري إلى ترفيه مخطط له. هذا ليس الامتناع. إنه التحكم.
- الاحتكاك الرقمي: تطبيقات مثل Screen Time (لنظام iOS)، و Digital Wellbeing (لنظام Android)، و Cold Turkey، و Freedom.to - هذه التطبيقات تفرض حدودًا زمنية وفترات حظر. حدد الحدود عندما لا تكون في حالة الرغبة الشديدة (مثل يوم الأحد صباحًا، وليس مساء الجمعة). الاحتكاك الذي يمنع تمديد الجلسات بشكل قهري هو الأكثر فائدة في لحظة "جولة أخرى" - وهي اللحظة التي يكون فيها الإدراك العقلي في أدنى مستوياته لاتخاذ هذا القرار.
- خط النوم: لا يوجد لعب بعد وقت محدد. هذه القاعدة التي لا تقبل المساومة تعالج اضطراب النوم الذي يزيد من تفاقم كل جانب آخر من جوانب إدمان الألعاب. يتم تحديد الوقت بناءً على الموعد الذي يجب أن يبدأ فيه النوم للحصول على 8 ساعات. توضع الأجهزة في الشاحن في غرفة أخرى في ذلك الوقت.

- إدارة الالتزامات الاجتماعية: يجب إجراء محادثة صريحة مع أصدقاء اللعب حول الجدول الزمني الجديد. الشعور بالذنب الاجتماعي الناتج عن تسجيل الخروج يمكن التحكم فيه إذا تم تحديد التوقعات مسبقًا. عبارة "أنا ألعب يومي الثلاثاء والسبت، من الساعة 7 إلى 10 مساءً" هي التزام اجتماعي حقيقي يمكن للمجموعة التخطيط بناءً عليه.
- تطوير المهارات العملية: حدد البعد المحدد للمهارة التي توفرها اللعبة (استراتيجية، ردود فعل، عمل جماعي، حل المشكلات، بناء عالم، الانغماس في السرد) وابحث عن ما يعادله في العالم الحقيقي. التفكير الاستراتيجي للاعب ألعاب الإستراتيجية يمكن تطبيقه في مجالات مثل الأعمال التجارية والشطرنج والمفاوضات. سرعة ردود الفعل والقدرة على تحديد المواقع المكاني للاعب ألعاب التصويب يمكن تطبيقها في السياقات الرياضية الفعلية. استثمار لاعب الأدوار في بناء العالم يمكن أن يساهم في الكتابة وتصميم الألعاب أو سرد القصص التعاوني.

إدمان الأفلام والتلفزيون ووسائل الإعلام السلبية الأخرى .

الإدمان الذي لا يتطلب منك شيئًا ولا يعطيك أي شيء في المقابل.

" السينتوريون" - هذا هو الإدمان السلوكي الذي لا اسم له لأنه طبيعي تمامًا. وهذا بالضبط ما يجعله الأصعب في ملاحظته.

إدمان القمار على الأقل يؤدي إلى الدمار المالي الذي يجعله واضحًا. إدمان ألعاب الفيديو على الأقل يتسبب في الانسحاب الاجتماعي واضطرابات النوم التي تصبح ملحوظة في النهاية. إدمان التلفزيون والأفلام غير مرئي لأنه مُطَبَّع تمامًا - الشخص الذي يشاهد خمس ساعات من التلفزيون يوميًا لا يعتبر مصابًا بمشكلة لأن معظم الأشخاص من حوله يشاهدون أربعة ونصف ساعة.

المشكلة ليست في الساعات، بل في جودة التفاعل. الاستهلاك السلبي - استقبال المحتوى القصصي والعاطفي دون إنتاج أي شيء، ودون مبادرة، ودون جهد - هو الشكل الأقل تكلفة من المكافآت المتاحة. يتلقى الدماغ تحفيزًا. الشخص لا يفعل شيئًا. لا يتم تطوير أي مهارة. لا تتوطد أي علاقة. لا يتم حل أي مشكلة. الوقت يستهلك بالكامل.

4.1 - مشكلة السلبية المحددة.

ما لا ينتجه.	ما الذي ينتجه مشاهدة التلفزيون والأفلام؟
تنمية المهارات: مجرد مشاهدة شخص آخر يقوم بشيء ما لا يطور القدرة على القيام به بنفسك.	الرضا الحقيقي الناتج عن السرد القصصي — لقد كان بناء القصة جزءًا أساسيًا من تفاعل الإنسان منذ العصور القديمة، بدءًا من رسومات الكهوف. القصة المصممة جيدًا تثير التفاعل العاطفي، وتساعد على فهم وجهات النظر المختلفة، وتحل التوتر السردي، وهو ما يمثل متعة نفسية حقيقية.
التواصل الاجتماعي الحقيقي: العلاقات الوهمية تحل محل التواصل الاجتماعي، ولكنها لا تنتج العلاقة الاجتماعية المتبادلة التي توفر المكافأة الأكثر استدامة.	العلاقة الاجتماعية الوهمية: الاستثمار العاطفي في الشخصيات الخيالية يؤدي إلى إنتاج أوكسيتوسين وسيروتونين حقيقيين. الارتباط حقيقي على المستوى العصبي حتى عندما لا تكون الشخصيات حقيقية.
تجربة لا تُنسى: الاستهلاك السلبي يتلاشى بسرعة من الذاكرة. سنة كاملة من مشاهدة التلفزيون هي في الغالب غير قابلة للتذكر. سنة كاملة من تطوير مهارة ما تكون متجسدة ودائمة.	الوقت المنظم: يستمر عرض البرنامج لمدة 42 دقيقة ثم ينتهي. هذا الوقت له بداية ونهاية محددة. وهذا مفيد للأشخاص الذين يجدون صعوبة في التعامل مع الوقت غير المنظم.
القدرة على التحمل للجهد: الشخص الذي يعتمد بشكل أساسي على الاستهلاك السلبي يطور قدرة أقل على تحمل الجهد المطلوب للمشاركة الفعالة في العمل المنتج، والممارسة الإبداعية، وتنمية المهارات الحقيقية.	

4.2 - نموذج "برنامج الراحة" - محدد وشائع.

عرض "كومفورت" - مسلسل تلفزيوني تمت مشاهدته لدرجة أن الحبكة لم تعد تحمل أي مفاجأة - هو نمط سلوكي محدد يستحق تحليلاً خاصاً. الشخص الذي يعيد مشاهدة نفس البرنامج للمرة الرابعة أو

الخامسة لا يسعى إلى التجديد أو الانخراط في الأحداث. بل يبحث عن شيء أقرب إلى الضوضاء البيضاء: رفيق مألوف، ذو متطلبات منخفضة، يملأ الفراغ دون الحاجة إلى تفاعل.

يقدم برنامج "ذا كَنفورت شو" وظيفة تقوم بها أشياء أخرى: الرفقة في الوحدة، والشعور ببيئة اجتماعية مألوفة، ونبرة عاطفية خلفية منظمة. ليس من الخطأ أن ترغب في هذه الأشياء. من المهم أن تعرف أن البرنامج يوفر محاكاة لها بينما تتدهور النسخة الحقيقية - العلاقة الحقيقية، والبيئة المألوفة الحقيقية، والمجتمع الحقيقي - بسبب عدم الاستخدام.

4.3 - بروتوكول التعافي من مشاهدة التلفزيون/الأفلام.

- نموذج الشراء لكل حلقة لأي برنامج جديد: بدلاً من الاشتراكات التي تتيح الوصول غير المحدود، ادفع مقابل كل حلقة من أي برنامج جديد. سعر 2.99 دولار للحلقة ليس هو المهم - الأهم هو القرار المتعمد بالشراء. نموذج التشغيل التلقائي يلغي جميع نقاط الاختيار. نموذج الشراء يعيد إدخال هذه النقاط.
- قاعدة الـ 20 دقيقة: بعد انتهاء أي حلقة، يجب أخذ استراحة إلزامية مدتها 20 دقيقة قبل بدء الحلقة التالية. استخدم مؤقت الهاتف. لا تتطلب الاستراحة أي نشاط - الجلوس مقبول. توفر هذه الاستراحة عودة الشخص إلى وعيه الخاص بين الحلقات، وهو ما تمنعه ميزة التشغيل التلقائي عن قصد.
- الكتب كبديل فعال: التفاعل السردي الذي توفره التلفزيون - القصة، والاستثمار في الشخصيات، وبناء العالم - متاح في الكتب بفرق جوهري واحد: تتطلب الكتب بناءً نشطًا للعالم البصري والعاطفي. القارئ ليس متلقيًا سلبيًا. بل هو شريك في خلق التجربة. يمكن إعادة توجيه نفس الرغبة السردية التي تدفع إلى مشاهدة التلفزيون نحو القراءة، مع تحقيق عائد معرفي أعلى بكثير.
- النسبة بين المحتوى المستهلك والإنتاج: لكل ساعة من المحتوى الإعلامي المستهلك، يجب أن تكون هناك ساعة واحدة من شيء تم إنتاجه. ليس بشكل فوري أو كعقاب، بل كتعديل تدريجي لهذه النسبة. الشخص الذي يستهلك 5 ساعات مقابل كل ساعة إنتاج يستهلك كمية أكبر بكثير مما ينتج. الهدف على مدار الأشهر هو تحقيق نسبة أكثر توازناً.
- راقب بفاعلية، وليس بشكل سلبي: إذا كان التلفزيون سيُشاهد، فاشاهده مع سؤال محدد في ذهنك ("ما الذي تفعله هذه المشهد من الناحية الهيكلية؟" أو "كيف تغير هذا الشخصية؟" أو "عن أي شيء تتحدث هذه البرنامج فيما يتعلق بالطبيعة البشرية؟"). المراقبة الفعالة تستخلص معرفة حقيقية ومهارات حرفية من عملية المشاهدة. لا تزال هذه المراقبة سلبية من الناحية الجسدية، ولكنها ليست سلبية من الناحية المعرفية.

إدمان الراديو والصوتيات الخلفية .

الإدمان على عدم الشعور بالوحدة مع أفكارك الخاصة.

السينتوربون" - الصمت غير مريح لأن شيئًا ما كان يملأه لفترة طويلة، مما أدى إلى " ضمور القدرة على التحمله.

الشخص الذي يحتاج إلى وجود صوت في الخلفية طوال الوقت - الراديو مشغّل دائمًا، أو البودكاست أثناء القيام بأي شيء، أو التلفزيون قيد التشغيل لمجرد إحداث ضوضاء - ليس مدمنًا على المحتوى. إنه مدمن على تجنب الصمت. المحتوى مهم بشكل أقل بكثير. ما يتم تجنبه هو تجربة العقل في حالة الهدوء.

إنها من بين أنماط الاعتماد السلوكي الأكثر شيوعًا والأقل تقديرًا. الشخص الذي لا يستطيع القيادة بدون الراديو، أو لا يستطيع تنظيف المنزل بدون بودكاست، أو لا يستطيع النوم بدون همهمة التلفزيون - قد طور عدم تحمل لوعيه الخاص غير المتأثر بالإدخالات الخارجية. كل ثقافة وكل تقليد تأملي أدرك أهمية الصمت. هذا الإدمان هو تجنب ما تشير إليه تلك التقاليد بالضبط.

التعافي.	ما الذي يمنعه؟	ماذا تفعل الموسيقى الخلفية؟
التعرض التدريجي للصمت. ابدأ بخمس دقائق من الصمت خلال نشاط يومي يتضمن عادةً أصواتًا (مثل القيادة في الجزء الأول من رحلة قصيرة، أو غسل الأطباق). قم بزيادة المدة أسبوعيًا. الانزعاج الأولي ليس علامة على وجود مشكلة صحية - بل هو استجابة لنظام أصبح غير نشط ويعود إلى العمل.	النشاط الطبيعي لشبكة الوضع الافتراضي: دمج الخبرات، وتوليد الأفكار الإبداعية، ومعالجة المشاعر المتعلقة بما حدث خلال اليوم. الصمت ليس فراغًا. إنه المكان الذي يقوم فيه العقل بأهم أعماله.	إن شغل العمليات المعرفية بالمعلومات ذات المتطلبات المنخفضة، يمنع العقل من توليد محتواه الخاص - الأفكار والذكريات والمشاعر التي تنشأ في الهدوء.
ممارسة العزلة النشطة: اجلس بصمت لمدة 15 دقيقة. ليس التأمل تحديدًا (على الرغم من أن ذلك ممكن)، بل ببساطة اجلس. اسمح للعقل بأن يفعل ما يفعله. الأفكار التي تظهر في الصمت مهمة. لقد كانت تنتظر.	العزلة الحقيقية التي تؤدي إلى معرفة الذات. الشخص الذي لم يسبق له أن كان بمفرده مع عقله لا يعرف كيف يبدو عقله بدون مدخلات خارجية. إنه لا يعرف أفكاره الخاصة. إنه يعرف فقط ردود أفعاله تجاه المحتوى الخارجي المستمر.	توفير وهم الرفقة في المواقف التي يكون فيها الشخص بمفرده. الأصوات الخلفية تمثل وجودًا اجتماعيًا بديلًا.

الاعتماد على الموسيقى أثناء التمرين .

أكثر أنواع الإدمان البدني التي يتقبلها المجتمع والتي لا يتحدث عنها أحد.

الشخص الذي لا يستطيع ممارسة الرياضة بدون موسيقى لم يمارس الرياضة حقًا أبدًا.

" السينتوريون" - هذا هو الذي لا يضعه أحد في دليل التعافي. ولكنه ينتمي إلى هنا لأنه نفس الآلية بالضبط: مادة كيميائية تجعل التجربة قابلة للتحمل، بينما يجب أن يتم اختبار التجربة مباشرة.

إن البيان أعلاه لا يحمل أي تحيز ضد الموسيقى. تولي بروتوكولات "الـ Recovery Kernel" للموسيقى أهمية كبيرة باعتبارها دراسة مقدسة. إن استخدام الموسيقى أثناء التمرين مفيد حقًا، فهو يحسن الإيقاع ويقلل من الجهد المتصور ويضيف متعة إلى العمل البدني. أما الاعتماد على الموسيقى - أي الشخص الذي لا يستطيع ممارسة الرياضة بدون موسيقى حرفيًا، والذي لم يكمل أبدًا تمرينًا بدون صوت، والذي يلجأ إلى الهاتف قبل خطوته الأولى ويعتبر التمرين تجربة موسيقية أثناء الحركة - فهذا شيء مختلف.

الشخص الذي لم يمارس الرياضة مطلقًا بدون موسيقى لم يعرف أبدًا كيف يشعر جسده أثناء التمرين. غالبًا ما يتم إخفاء الإحساس الحركي - والشعور بانقباض العضلات، وإيقاع التنفس، والدفء التدريجي للدورة الدموية، ونمط التعب المحدد الذي يحدد الجهد بدقة. لقد كانوا في حالة انفصال سمعي عن تجربتهم الجسدية في كل تمرين قاموا به.

6.1 - ما الذي تخفيه الموسيقى؟

ما الذي يفقده الشخص؟	لماذا ارتداء الكمامة مهم؟	ما هي أنواع الموسيقى المناسبة للاستماع إليها أثناء ممارسة الرياضة؟
تطوير الذكاء الداخلي - القدرة على قراءة إشارات الجسم بدقة. الرياضيون الذين يتدربون بدون موسيقى يطورون إحساسًا دقيقًا بالجهد والتعافي والقدرة، وهو ما لا يكتسبه المتمرنون الذين يعتمدون على الموسيقى.	بدون هذه الملاحظات، فإن معايرة الجهد غير دقيقة. يمارس الشخص التمارين بوتيرة اعتباطية تحددها نبضات الإيقاع في الموسيقى (BPM) بدلاً من وتيرة تحددها قدرة الجسم الفعلية وحالته الصحية. غالبًا ما يفرط عداء المسافات الذين يعتمدون على الموسيقى في التدريب لأن الموسيقى تحدد الوتيرة التي لم يستعد لها الجسم في ذلك اليوم.	حلقة التغذية الراجعة الحسية الحركية: الإحساس المحدد بانخراط العضلات، ومستوى الجهد، وجودة التنفس، والشعور بمعدل ضربات القلب، والموقع الدقيق للإرهاق. هذه الإشارات هي التواصل الفوري للجسم حول ما يحتاجه وما هو قادر عليه.
القدرة على التحمل، والعزيمة، والقدرة على التعامل مع الضغط الجسدي التي تتطور من خلال التدريب المباشر. الشخص الذي استخدم الموسيقى دائمًا للتغلب على التدريبات الصعبة لديه علاقة	تحمل الإزعاج الناتج عن الأداء الجيد - أي القيام بشيء صعب حقًا دون تدخل خارجي - هو صفة يمكن تطويرها. الشخص الذي اعتاد دائمًا على تخفيف إزعاج التمارين بالموسيقى لم يقم بتطوير هذا	الإحساس بعدم الراحة الناتج عن المجهود: ممارسة الرياضة تسبب عدم راحة جسدية. الشعور بحرق العضلات، ونقص الأكسجين، ومقاومة التكرارات الأخيرة. تقلل الموسيقى من الإحساس بالجهد

مختلفة بشكل أساسي مع الصعوبة مقارنة بالشخص الذي تدرب مباشرةً على مواجهة الصعوبات.	التحمل. فهو لم يبنِ العلاقة مع الإزعاج الذي يشعر به جسده، وهي العلاقة التي تولد الدافعية الداخلية للتدريب.	من خلال توفير مدخلات تنافس إشارة عدم الراحة.
يُربط إطلاق الإندوكانابويد (الآلية الفعلية لـ "نشوة العداء") بشكل خاص بشدة ومدة التمرين، وليس بما يستمع إليه الشخص. إنتاج مادة الأناناميد التي تؤدي إلى الشعور الحقيقي بالرفاهية بعد التمرين يحدث سواء كانت الموسيقى موجودة أم لا - ولكن التجربة تكون أكثر اكتمالاً عندما لا يكون هناك صوت يحجبها.	الموسيقى تشغل نفس القدر من الانتباه الذي تشغله الحركة المتكررة. المدخلات المتنافسة تمنع الحالة التأملية الطبيعية التي ينتجها التمرين الإيقاعي غير الموجه. الشخص الذي يركض دائمًا مع الموسيقى لا يختبر أبدًا التأمل أثناء الركض.	الإمكانات التأملية للتكرار الجسدي: إن الطبيعة الإيقاعية والمتكررة للجري والتجديف والسباحة وركوب الدراجات هي وسيلة طبيعية للتأمل. بدون الموسيقى، ينتج التكرار الجسدي جودة معينة من التركيز في اللحظة الحالية والتي ثبت أنها تقلل من نشاط الشبكة الافتراضية (DMN) - وهو تأثير مماثل للتأمل.

6.2 - لماذا هو اعتمادية بشكل خاص؟

الاختبار لقياس الاعتماد على الموسيقى أثناء التمرين بسيط: هل يمكنك إكمال تمرين كامل بدونها؟ ليس بشكل مريح - فقط الإكمال. بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين اعتادوا دائمًا ممارسة الرياضة مع الموسيقى، فإن الجواب هو "لا" بحق. يتم الشعور بالتمرين على أنه لا يطاق، أو صعب للغاية، أو ببساطة غير ممكن.

هذه إشارة إلى الاعتمادية. التمرين الذي يتطلب مدخلًا خارجيًا ليكون مقبولاً هو التمرين الذي لم يتمكن الشخص من القيام به بمفرده بناءً على قدراته الخاصة - وهذا يعني أن الدافع الجوهري والمكافأة الداخلية التي تدعم التمارين طويلة الأمد لم يتم بناؤها. الموسيقى هي الدواء. قم بإزالتها، ولن يصبح التمرين نشاطًا مستقلاً ومستدامًا بعد الآن.

علامات عدم الاعتمادية.	علامات الاعتماد.
الموسيقى إضافة ممتعة تعزز التمرين الذي يمكن إنجازه بدونها.	يتم إلغاء التمرين أو تقليله بشكل كبير إذا كانت سماعات الرأس أو الموسيقى غير متوفرة.
يستمر التمرين حتى في حالة عدم توفر الموسيقى، ربما بكثافة أقل ولكن دون إلغاء.	تعتمد سرعة التمرين (BPM) على إيقاع الموسيقى بدلاً من ردود فعل الجسم.
تعتبر استجابة الجسم هي المصدر الرئيسي للمعلومات أثناء التمرين؛ بينما توفر الموسيقى تحسينًا إضافيًا.	يُختبر التمرين كحدث صوتي يتضمن حركة جسدية.
يمكن وصف التجربة الجسدية المحددة للتمرين بالتفصيل، مثل العضلات التي تعمل ومتى، وكيف يبدو تطور التعب، وما هو الشعور بالراحة بين المجموعات.	لا يمكن وصف الأحاسيس الجسدية المحددة لتمرين نموذجي - لا يمكن وصف شعور العضلات، أو نمط التنفس، أو مستوى الجهد الذي يتم بذله عادةً.
التمرين هو التجربة الأساسية؛ والموسيقى هي مجرد إضافة.	يتم إكمال التمرين من أجل تجربة الموسيقى؛ فالتمارين هي الوسيلة للاستماع.

6.3 - البروتوكول الخاص بالتمارين الخالية من الموسيقى.

هذا لا يتعلق بإلغاء الموسيقى من التمارين الرياضية. بل يتعلق بتطوير القدرة على ممارسة الرياضة بدونها - بحيث يكون اختيار استخدام الموسيقى حقيقيًا وليس مفروضًا.

1. جلسة واحدة في الأسبوع بدون موسيقى. ستكون الجلسة الأولى صعبة. سيبحث العقل عن شيء ليفعله، وسيشعر الجسم بأنه أكثر "ضوضاء" بدون الغطاء الصوتي، وقد تبدو التمارين أصعب. هذا هو تأثير الانسحاب. وهذا يزول خلال 2-3 جلسات.
2. ابدأ بجلسة قصيرة للمحاولة الأولى الخالية من الموسيقى - مدتها 15-20 دقيقة. الهدف ليس الأداء، بل التواصل. تواصل مع الأحاسيس التي يشعر بها الجسم أثناء التمرين دون التأمل.
3. قم بتسمية الإحساسات الحسية الحركية: خلال الجلسة الخالية من الموسيقى، حدد بوعي وما يحدث في الجسم وقم بتسميته. "عضلة الساق اليسرى مشدودة أكثر من اليمنى." "التنفس أثقل من المعتاد - التعافي لم يكن كاملاً." "هذه المجموعة هي مستوى جهد مُدرَك 7، والمجموعة التالية يجب أن تكون أقصر." هذا التوصيف النشط للإحساسات الحسية الحركية يبني الذكاء الداخلي الذي تخفيه الموسيقى.
4. خلال فترة تتراوح بين 8 و 12 أسبوعًا: يتم التناوب بين الجلسات التي لا تتضمن موسيقى والجلسات التي تتضمن موسيقى. تهدف الجلسات التي لا تتضمن موسيقى إلى تطوير العلاقة الحسية الحركية. أما جلسات الموسيقى، فهي اختيارية وليست إلزامية. الشخص على علم بماهية كل نوع من الجلسات، وهو يختار بينهما.
5. الهدف طويل الأمد: أن تكون 50٪ من الجلسات خالية من الموسيقى. ليس لأن الموسيقى سيئة - فهي ليست كذلك. لأن الاختيار يجب أن يكون اختيارًا، وليس إجبارًا. التمرين الذي يمكن القيام به بدون موسيقى والذي يكون أكثر فعالية مع الموسيقى هو شيء مختلف عن التمرين الذي لا يمكن القيام به بدونه.

القسم السابع - البنية التحتية المشتركة: ما الذي تشترك فيه جميع هذه العناصر؟

ذا سينتوريون - خمسة منتجات مختلفة. آلية واحدة. إطار عمل واحد للتعافي.

في مجالات المقامرة، والألعاب، والتلفزيون/الأفلام، والراديو الخلفية، والاعتماد على الموسيقى أثناء ممارسة الرياضة - تظهر نفس العناصر. إن تسميتها بشكل صريح يسمح للشخص بالتعرف على النمط عندما يظهر بأي شكل من الأشكال، بما في ذلك الأشكال التي لا تغطيها هذه الإرشادات.

عنصر شائع.	ما مظهره في حالات الإدمان الخمس؟	مبدأ التعافي.
التعزيز بنسبة متغيرة.	الجوائز الكبرى، والندرة، واللحظات المثيرة، والتطورات المفاجئة في القصة، والأغنية المناسبة تمامًا في اللحظة المناسبة أثناء التمرين - كل هذه أمثلة على نظام المكافآت المتغيرة. إن عدم القدرة على التنبؤ بالحصول على المكافأة يحافظ على السلوك.	تحديد آلية النسبة المتغيرة وتسميتها لا يدمر متعة النشاط، بل يزيل الوهم بأن المحاولة التالية قد تؤدي إلى ما تبحث عنه بالفعل.
دالة الهروب.	تساعد المقامرة في التغلب على القلق المالي (مع الوعد بالحل). تساعد الألعاب في التغلب على الملل والشعور بعدم التحدي. يساعد التلفزيون في التغلب على صعوبات العلاقات والوقت غير المنظم. تساعد الراديو في التغلب على الشعور بالوحدة. تساعد الموسيقى في التغلب على عدم الراحة الجسدية أثناء ممارسة الرياضة.	دائمًا ما يشير سلوك الهروب إلى الشيء الذي يتم الهروب منه. مدمن القمار يهرب من شيء محدد. مدمن ألعاب الفيديو يهرب من شيء محدد. حدد الشيء المحدد الذي يحاول كل منهم الهروب منه، وتعامل معه مباشرةً. لا يمكن لسلوك الهروب أن يحل المشكلة التي يتم الهروب منها؛ بل يمكنه فقط تأخير مواجهتها.
بنية الوقت.	جميع الإدمانات السلوكية توفر هيكلة للوقت. جلسة اللعب، مدة عرض البرنامج، تشغيل الكازينو على مدار 24 ساعة، البث الإذاعي المستمر - كل هذه الأمور تملأ الوقت بطريقة تزيل الحاجة إلى تنظيم وقتك بنفسك.	قم ببناء هيكل زمني محدد لا يعتمد على الإدمان. البروتوكول اليومي من "الجرد الكامل"، وجدول التمارين، وجدول الممارسة الإبداعية - توفر هذه كلها هيكلاً زمنياً منظماً يركز على البناء بدلاً من الاستهلاك.
عنصر الهوية.	لاعب ألعاب فيديو، مقامر، محب للأفلام، عاشق للموسيقى - هذه كلها تصريحات تتعلق بالهوية. لقد تم دمج الإدمان السلوكي في مفهوم الذات. إن التوقف عن ممارسة النشاط يبدو وكأنه إزالة جزء من الذات.	المرحلة "أوقف النزيف": كانت هذه المرحلة جزءًا من الهوية، وليست سمة دائمة فيها. يمكن للاعب أن يصبح مصمم ألعاب. يمكن لعشاق الأفلام أن يصبحوا صانعي أفلام. يمكن لهوية المقامرة أن تتحول إلى ريادة أعمال تنافسية. الدافع وراء الهوية حقيقي - وجهه، ولا تحاول محوه.
المكافئ المعماري الطبيعي.	لكل إدمان سلوكي بنية أساسية مقابلة: النشاط التنافسي الذي يوفر مكافآت حقيقية دون تدمير مالي؛ حالة التدفق	إن الإطار المرجعي لدليل زراعة الأعضاء ينطبق هنا تمامًا. العامل الذي يشبه الطائفة - التفاني، والمعرفة

المتخصصة، والطقوس اليومية، والهوية - ينتقل من الإدمان السلوكي إلى البنية الطبيعية المكافئة. نفس المحرك. عنوان مختلف.	الحقيقي من خلال المهارات الواقعية؛ الانخراط الفعال في القصص والأعمال الإبداعية؛ العزلة والوجود الحقيقي الذي يوفره الصمت؛ الذكاء الناتج عن التمرين البدني غير الوسيط.	

7.1 - مجموعة أدوات الصحة الرقمية.

الإدمانات السلوكية في السياق الحديث تتوسطها بشكل كبير الأجهزة. الجهاز الذي يمكّن اللعب هو نفسه الجهاز الذي يوفر الهروب من خلال البث المباشر، وهو نفسه الجهاز الذي يوفر الموسيقى أثناء التمرين. يجب أن تكون التدخلات على مستوى الجهاز، وليس فقط على مستوى النية.

أداة.	ماذا يفعل؟	أفضل تطبيق.
وقت الشاشة (iOS) / الرفاهية الرقمية (Android)	حدود زمنية يومية خاصة بالتطبيقات، وفترات توقف مجدولة (فترات يتم فيها حظر تطبيقات معينة)، وقيود على المحتوى. يمكن قفل هذه الحدود بكلمة مرور من قبل شخص موثوق به إذا كانت القدرة على التحكم الذاتي غير كافية.	حدود الألعاب، وحدود منصات البث. حدد الحدود عندما لا تكون في حالة الرغبة الشديدة - صباح يوم الأحد، وليس مساء يوم الجمعة عندما يكون الدافع قوياً. قم بتأمين هذه الحدود بكلمة مرور شخص موثوق به لمدة 90 يوماً الأولى.
Cold Turkey / Freedom.to	حظر المواقع والتطبيقات المجدول مع قفل صارم لا يمكن تجاوزه خلال فترة الحظر. هذا الإجراء أكثر صرامة من "وقت الشاشة"؛ فالحظر هو حاجز مادي، وليس مجرد تذكير بسيط.	منصات المراهنة عبر الإنترنت، ومواقع الألعاب، وخدمات البث. حدد الفترات الزمنية ذات المخاطر العالية (أواخر المساء، وأوائل الصباح - الأوقات التي تكون فيها الإدمان السلوكي في أوجها واتخاذ القرارات في أدنى مستوياتها).
برامج الاستبعاد الذاتي (خاصة بالمقامرة).	التسجيل الرسمي في قواعد بيانات الاستبعاد الذاتي لمنصات الكازينو والمقامرة عبر الإنترنت. لا يمكن للشخص المستبعد فتح حسابات جديدة على المنصات المشاركة، ويُطلب منه مغادرة الكازينوهات الفعلية إذا تم التعرف عليه.	يجب القيام بذلك بشكل استباقي، قبل ظهور الرغبة التالية. إن صعوبة ممارسة الاستبعاد الذاتي تكاد تكون معدومة عندما لا يكون الشخص في حالة رغبة في المقامرة. أما خلال هذه الحالة، فهي تصبح مرتفعة للغاية.
الطريقة الفيزيائية الاحتكاكية.	احذف التطبيقات من الهاتف. عملية إعادة التنزيل التي تستغرق 5 دقائق هي عائق. ضع جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفزيون في مكان غير مناسب. اشحن الهاتف وجهاز التحكم الخاص بالألعاب في غرفة أخرى غير غرفة النوم. اشترِ ساعة منبه بحيث لا تحتاج إلى استخدام الهاتف في غرفة النوم على الإطلاق.	الإدمان السلوكي يستمر من خلال سهولة الوصول إليه. إضافة أي عائق - حتى لو كان بسيطًا - يقلل بشكل كبير من الاستخدام الاندفاعي. الشخص الذي يجب عليه النهوض وأخذ جهاز التحكم عن بعد من المطبخ أقل عرضة لمشاهدة حلقة أخرى مقارنة بالشخص الذي يحتاج فقط إلى الضغط على زر.

مبدأ التعافي من الإدمان السلوكي.

"السينتوريون" - لا حاجة لأي مادة، ولكن نفس هيكل التعافي ينطبق تمامًا.

الشخص المصاب باضطراب القمار الذي لم يسبق له تعاطي الكحول أو المخدرات يستخدم نفس آليات الدوبامين مثل الشخص في مرحلة التعافي من الإدمان على المواد الأفيونية. تكمن الاختلافات الجينية وراء نفس نقص المكافأة. يؤدي نفس (المتجانسة DRD2 A1، COMT Val/Val، MTHFR) نفسها نظام التعزيز المتغير إلى نفس النمط القهري. تعمل نفس الوظيفة "الهروب" على ملء نفس الفراغ.

إن بنية التعافي متطابقة: حدد الوظيفة المحددة التي يخدمها الإدمان، وقم ببناء البديل الطبيعي لها، وطبق "الاحتكاك الرقمي" لتقليل الوصول، وطور المهارة أو الممارسة المحددة التي تعالج الحاجة الأساسية بشكل مباشر. يتم تطبيق مرحلة إعادة التفكير. يتم تطبيق إطار العمل الخاص بالزراعة. إن البنية الطبيعية - التمرين، والعزلة، والتدفق الحقيقي، والمنافسة ذات الرهانات الحقيقية، والإنتاج الإبداعي - هي الهدف.

إن الموسيقى أثناء التمرين تستحق الذكر مرة أخرى لأنها الأصغر والأكثر طبيعية والأكثر دلالة. إذا لم تتمكن من أن تكون بمفردك في جسمك أثناء التمرين - إذا كنت بحاجة إلى الصوت لأن التجربة الجسدية لجسمك وهو يعمل بجد هي شيء لا يمكنك تحمله بشكل مباشر - فهذا هو نفس الآلية الموجودة في كل عنصر آخر في هذا الدليل. الجسم هو المعبد. كن فيه. ستظل الموسيقى موجودة عندما تختارها بدلاً من أن تحتاج إليها.

تقييم ذاتي للإدمان السلوكي.

هل يمكنني اختيار عدم القيام بذلك اليوم، دون الشعور بأي إزعاج أكثر مما أشعر به عند تخطي أي نشاط محايد؟

عندما تفعل ذلك، هل يبدو الأمر وكأنه خيار أم كإحساس بالانجذاب؟

هل زاد الوقت الذي تستغرقه في هذه النشاطية بمرور الوقت، بدلاً من أن يظل ثابتًا؟

عندما أتوقف، هل أشعر بتحسن أم أنني أشعر بالرغبة في البدء مرة أخرى؟

هل هناك شيء تستخدمه لتجنبه؟ هل يمكنك تسميته؟

إذا كانت النشاط لا يمكن اختياره بحرية، وإذا تسبب عدم القيام به في ضيق غير متناسب مع تفويت أي نشاط آخر، فهذه هي الإشارة. الآلية هي الآلية بغض النظر عن المنتج الناتج.